

# Læreplan grunnleggende dommerkurs

## NAF

Gjelder fra 1. januar 2015.

### Formål

Å dømme amerikansk fotball er en stor utfordring. Både fordi det er en forholdsvis lite kjent idrett i Norge, og vi er ikke "vokst opp og blitt godt kjent med den" som vi er med de store idrettene, men også fordi det er en komplisert idrett med en stor regelbok. Terskelen man må over, både når det gjelder regelkunnskaper, mekanikkunnskaper og utstyrmessige og mentale forberedelser, for å kunne dømme sine første kamper er en av de høyeste, om ikke den høyeste, av idrettene som finnes.

En dommer er en del av et dommercrew, og i tillegg til å kunne regler må man også vite sin posisjon og sine oppgaver på banen, dette kalles mekanikk. Hver dommer har ofte sine spesifikke oppgaver, og andre dommere og spillets flyt er avhengige av at du gjør dine. Formålet med dette kurset er å forberede deg til dine første kamper, gi deg lyst til å dømme og utvikle deg videre. Dette kurset skal gi deg nok grunnleggende regler og mekanikk til at du kan dømme kamper sammen med mer erfarne dommere, men man må påregne å studere videre på egen hånd etter endt kurs også. Regelboken og mekanikkboken vil det ta mange år å mestre.

### Timetall

Dette kurset er beregnet for 30 timer, fordelt på to hovedøkter. Den første hovedøkten er teoretisk rettet og er beregnet på 15 timer. Den andre hovedøkten er praktisk rettet og er beregnet på 15 timer. Den praktiske økten deles videre i to underøkter; en oppsummeringsøkt fra den teoretiske hovedøkten, og en økt med personmarkører på bane. Det forutsettes at den praktiske økten kommer etter den teoretiske økten.

### Hovedområder

Læremålene i dette kurset deles inn i hovedområder, der hvert hovedområde inneholder kompetansemål. Hovedområdene utfyller hverandre og må ses i sammenheng. Bak hvert hovedområde står det om det er beregnet for den teoretiske økten eller den praktiske økten.

Hovedområdene er:

- Dommerrelatert informasjon - teoretisk økt
- Definisjoner - teoretisk økt
- Regler - teoretisk økt, men for noen regler kan hovedmengden av dem behandles

- under praktisk økt
- Mekanikk - praktisk økt, men noe bør også tas opp i teoretisk økt
- Praktiske øvelser - praktisk økt

## Vurdering

For å bli godkjent og kunne bli lisensert som dommer må man ha deltatt på kurset, inkludert begge hovedøkter, og bestått en sentralgitt prøve utformet av DRU. Prøveformen og all organisering bestemmes av DRU, og kan variere fra år til år. DRU utformer også krav til hvor ofte en dommer må delta på kurs for å kunne ta prøven.

## Kompetansemål

Under er kompetansemålene for hvert hovedområde listet opp.

### Dommerrelatert informasjon

Du skal kjenne til:

- Hva som menes med NAIF, NAF, IFAF, SU og DRU.
- At hver klubb har en dommeransvarlig, og at denne personen er din primære kontaktperson angående dommerrelaterte saker.
  - Unntak: For kamper du skal dømme er det hoveddommeren i den kampen som skal kontaktes.
- Dommerlisensnivåene og kravene til de forskjellige nivåene og dommerhonorarene.
- Kampreglementet.
- At vi i Norge benytter oss av IFAF-regler, at disse er basert på NCAA-regler (collegeregler), men at det er noen forskjeller, og at det er noen viktige forskjeller i forhold til NFL (proffregler).
- At vi har norske regeltilpasninger som beskrevet i dokumentet "Unntak fra og tillegg til IFAFs regler for NAF".
- At vi har norske mekanikktilpasninger som beskrevet i dokumentet "Forandringer fra mekanikkboken".
- At en dommer skal møte på kamparenaen senest to timer før oppsatt kampstart, hvis ikke annen beskjed er gitt av hoveddommeren, og delta i pre-game-møtet.
  - En dommer som ikke rekker dette skal umiddelbart ringe hoveddommeren når han eller hun skjønner at man blir forsinket.
- Hva som utgjør en dommeruniform inkludert utstyr og sko.
- At det er dommerens personlige plikt å sørge for at han eller hun har dette utstyret tilgjengelig, og at det tilfredsstiller DRUs krav.
- At du selv har ansvaret for å vedlikeholde og videreutvikle din dommerkompetanse.

### Definisjoner

Regelboken er oppbygd som en lovbok og diverse ord og uttrykk som brukes har klare

definisjoner. For å forstå reglene er det nødvendig å kunne disse definisjonene.

Etter dette kurset skal du kunne:

- Definisjonene i regelbokens regel 2.
  - Noen av disse definisjonene vil bli behandlet i videregående kurs, og for dette grunnleggende kurset vil “kjenne til” være tilfredsstillende. Dette gjelder spesielt:
    - Seksjon 25 artikkel 10.
    - Seksjon 25 artikkel 11.
    - Seksjon 33.

*Merk: Referansene til regelboken vil oppdateres hvis regelboken forandrer seg.*

## Regler

Selv om en person som melder seg som dommer antageligvis kjenner til de grunnleggende prinsippene for spillets gang, så som 4 forsøk på 10 yards osv. bør kursinstruktøren kort repetere dette (regelbokens regel 5 seksjon 1 artikkel 1 og artikkel 2).

En dommer skal etter dette kurset kunne nok regler til å kunne bedømme om de vanligste situasjoner som oppstår i en kamp er et regelbrudd eller ikke, hva som gjør spillet dødt, hvordan det skåres og poengverdien på de forskjellige skåringstypene.

Du skal kunne:

- Hva som menes med forward progress (regelbokens regel 5 seksjon 1 artikkel 3).
- De vanligste årsakene til brudd i forsøkskontinuiteten (regelbokens regel 5 seksjon 1 artikkel 4).
- Hva som gjør ballen død, en spiller ut av banen eller en ball ut av banen (“out of bounds”) (regelbokens regel 4).
- Hvordan en touchdown eller et field goal skåres, og hvordan det vanligvis blir en touchback eller en safety (regelbokens regel 8).
  - Herunder også vite om momentumunntak (regelbokens regel 8 seksjon 5 artikkel 1a Unntak).
- Hva som er påbudt utstyr og ulovlig utstyr.
- Avgjøre om det er regelbrudd før snappen på et scrimmagespill:
  - Ulovlig innbytte.
  - Ulovlig snapp.
  - Tjuvstart.
  - Offside.
  - Encroachment.
- Avgjøre om det er regelbrudd under snappen på et scrimmagespill:
  - Ulovlig innbytte.
  - Offside.
  - Ulovlig bevegelse.
  - Ulovlig skifte.
- Gjenkjenne de vanligste regelbruddene under spillet:
  - Regelbruddene i regelbokens regel 9.
    - Noen av disse regelbruddene vil bli behandlet i videregående kurs.

Dette gjelder spesielt:

- Seksjon 1 artikkel 9 (røffing mot passeren).
- Seksjon 1 artikkel 16 (røffing eller påløpning mot sparker eller holder).

*Merk: Kursinstruktøren bør prioritere de vanligste regelbruddene.*

- Regelbruddene i forbindelse med framoverpasningsspill (regelbokens regel 7 seksjon 3).
- Regelbruddene i forbindelse med sparkespill (regelbokens regel 6).
- Forseelsene som kan oppstå under et sparkespill.

## Tid og klokkestyring

Tiden og klokkestyring er et viktig element i amerikansk fotball.

Du skal kunne:

- Når kampklokken skal starte på et frisparkspill.
- Når kampklokken skal stoppes både på frisparkspill og scrimmagespill.
- At når kampklokken står før et scrimmagespill starter den enten på klart for spill-signalet (KFS) eller på snappen, og at dette kommuniseres mellom hoveddommeren og tidtakeren på banen. Kunnskap om klokkestatus er et kollektivt dommercrewansvar.
- At kampklokken ikke starter ved en forlengelse av en periode.
- At kampklokken ikke går under et ekstrapoengsforsøk.
- At kampklokken ikke går under ekstraperioder.
- At spillklokken vanligvis er på 40 sekunder, men at den er på 25 sekunder etter diverse kampadministrasjoner som tar tid, som for eksempel etter regelbrudd.

## Straffutmåling

Når det gjelder straffutmåling skal du kun kjenne til de enkleste prinsippene ved utmåling.

Du skal kjenne til:

- Hva slags straff et regelbrudd kan medføre (regelbokens regel 2 seksjon 20).
- Hvorfor det er viktig å vite hvilken spilltype regelbruddet skjedde under.
  - Og under scrimmagesparkespill, om regelbruddet av det defensive laget skjedde før eller etter at ballen ble sparket.
- Hvorfor det er viktig å vite slutten på det relaterte løpet til regelbruddet.
- Hvorfor mange punkter på banen skal markeres med en bønnepose.
- Yardstraffen og utmålingspunktet for følgende regelbrudd:
  - Tjuvstart
  - Encroachment
  - Ulovlig snapp
  - Ulovlig bevegelse
  - Ulovlig skifte
  - Ulovlig innytte
  - Offside
- Hva resultatet av en forseelse kan bli.

## Mekanikk

Å vite hva som er et regelbrudd eller ikke er selvsagt svært nødvendig for en dommer, men på banen er det mange dommere samtidig. Hver av disse har spesifikke oppgaver. Dette gjelder både posisjon, forflytning, ansvarsområder og hva man skal observere. Og disse oppgavene kan forandre seg avhengig av størrelsen på dommercrewet. En ny dommer vil stort sett dømmes i et dommercrew med 4 eller 5 dommere, og for kompetansemålene under er det meningen at man skal kun vite de for et dommercrew med 4 eller 5 personer.

Etter dette kurset skal du kunne:

- Vite hva som menes med angrepspunktet.
- Kjenne til at det finnes noe vi kaller filosofi som beskriver hvordan reglene bør anvendes i vanskelige og/eller tvilssituasjoner.
- Ha forståelse for viktigheten av samarbeid og kommunikasjon på banen.
- Gi tydelige signaler og bruke følgende dommertegn (T refererer til de offisielle dommertegnene fra regelboka og TT til tilleggsteegnene fra mekanikkboka) og vite når de skal brukes:
  - T2 - T3 - T5 - T6 - T7 - T10 - T11 - T17
  - TT1 - TT3 - TT4 - TT5 - TT6 - TT9 - TT10 - TT11 - TT12 - TT14 - TT15 - TT16 - TT17 - TT18 - TT19 - TT24 - TT27 - TT31 - TT35 - TT39 - TT45 - TT46 - TT47
- Markere dødballpunktet.
- Delta i ballhåndtering.
- Håndtere en pile-up etter en fummel.
- Vite hvem som skriver ned hvilke opplysninger.
- Tidtakeransvar.
- Telleansvar.
- Posisjoner og forflytning ved frisparkspill og scrimmagespill under alle typer spill.
- Hva du gjør hvis du har kastet flagg for regelbrudd.
- At hver dommerposisjon har sine spesielle oppgaver før kampen, og vite at du må lese på disse før du kommer til kamp. Dette kan for eksempel være:
  - Oppgaver i pre-game.
  - Oppgaver på banen i den siste tiden før kamp (inspeksjoner, instruksjoner til lenkegjeng eller ballpersoner).
  - Myntkast.
- Hvordan man bruker dommertegn for kommunikasjon når man skal avgjøre:
  - Om en spiller er av eller på scrimmagelinjen.
  - Om et lag har riktig antall spillere på banen, for få spillere, eller for mange spillere.
  - At spillet er over.
  - Om kampklokken skal stoppes eller fortsette å gå.
- Hvilke regelbrudd som du skal kaste flagg for og samtidig blåse på ("blow and throw"), og hvilke regelbrudd som du kun skal kaste flagg for og la spillet gå ("throw").
- "Nøkkelsystemet" for pasningsmottakere.
- Dommernes ansvarsområder på banen.

- I hvilke situasjoner du skal markere et punkt med en bønnepose.
- At hver dommerposisjon har sine spesielle oppgaver under kampen i bestemte situasjoner, og vite at du må lese på disse før du kommer til pre-game-møtet. Dette kan for eksempel være:
  - Oppgaver under timeouter.
  - Oppgaver under måling.
  - Oppgaver ved utmåling.
  - Oppgaver ved sidebytte.
  - Oppgaver ved halvtidspausen.
  - Oppgaver etter kampen.
- At det finnes posisjonsoppgaver som ikke dekkes av dette kurset, og at du før hvert pre-game-møte må lese på din posisjon i mekanikkboken for å være forberedt på dine oppgaver på denne posisjonen.
- At hvis du lurer på noe er pre-game siste sjans for å spørre. Når dere går ut på banen er det for seint. Og at ingen spørsmål er for dumme.

### **Praktiske øvelser**

De praktiske øvelsene skal gi deg en grunnforståelse for hvordan mange typiske situasjoner som oppstår i en kamp ser ut for en dommer. De skal også illustrere hvordan du kan gjenkjenne typiske situasjoner og handlingsmønstre fra spillerne som vil være avgjørende for din bevegelse og forflytning og bruk av blikket ditt både før, under og etter et forsøk. Inkludert i dette er tegngiving og annen kommunikasjon og klokkestyring.

En fersk dommer kan bli satt til å dømme alle posisjoner unntatt hoveddommer. Dermed er det også viktig at alle får prøvd seg i forskjellige dommerposisjoner under samme type spill. Derfor er det svært viktig at de praktiske øvelsene blir så virkelighetstro som mulig. Denne delen av kurset skal dermed foregå på en full bane med komplett angrep (offence) mot forsvar (defence). Kursinstruktøren må ha muligheten til å diktere spill som skal gjennomføres, både med og uten innlagte regelbrudd.

*Merk: DRU kan godkjenne at det lempes på kravet om to komplette lag og full bane hvis det viser seg praktisk umulig å få til. Dog skal det i minimum være praktiske øvelser på et område stort nok til å vise virkelige avstander, og med personmarkører, som har hjelmer og spillerdrakter med hensiktsmessige draktnumre, som kan simulere spillere.*

Du skal gjennom praktiske øvelser som viser:

- Vanlige regelbrudd før snapp (såkalte “blow and throw”), og vanlig kommunikasjon mellom dommerne før snappen, både tegn og muntlig:
  - Ulovlig innbytte - kommunikasjon ved telling av spillere.
  - Forsinkelse av spillet (det angripende laget snapper ikke i tide/forstyrrende signaler fra det forsvarende laget).
  - Tjuvstart.
  - Offside som skal blåses av, inkludert offside som fører til at noen på det angripende laget rører på seg.
  - Ulovlig snapp.
  - Encroachment.

- Hvordan ovenstående regelbrudd rapporteres til hoveddommer.
- Vanlige regelbrudd under snappen, om de er “blow and throw” eller bare “throw”:
  - Ulovlig innbytte.
  - Tjuvstart/Ulovlig skifte.
  - Ulovlig bevegelse.
  - Offside.
  - Hvordan ovenstående regelbrudd rapporteres til hoveddommer.
- Vanlige regelbrudd under løpespill:
  - Holding/ulovlig bruk av hender.
  - Blokkering under livet (BUL).
  - Hjelmgrep (PHJ).
  - Blokkering i ryggen (BIR).
  - Kragetakling (KRA).
  - Ulovlig hjelmbruk (UHJ).
  - Ulovlig kontakt mot forsvarsløs spiller (UKF).
  - Hvordan ovenstående regelbrudd rapporteres til hoveddommer.
- Vanlige regelbrudd under pasningsspill:
  - Uberettiget pasningsmottaker nedover spillefeltet.
  - Offensiv pasningsinterferens (OPI).
  - Defensiv pasningsinterferens (DPI).
  - Holding mot lovlig mottaker.
  - Ulovlig hjelmbruk (UHJ).
  - Ulovlig kontakt mot forsvarsløs spiller (UKF).
  - Hvordan ovenstående regelbrudd rapporteres til hoveddommer.
- Vanlige situasjoner under scrimmagesparkespill:
  - Ulovlig berøring.
  - Sparkemottaksinterferens (SMI).
  - Ulovlig hjelmbruk (UHJ).
  - Ulovlig kontakt mot forsvarsløs spiller (UKF).
  - Blokkering i ryggen (BIR).
  - Blokkering under livet (BUL).
  - Sparket passerer/passerer ikke den nøytrale sonen.
  - Fieldgoalforsøk.
  - Ekstrapoengforsøk.
  - Holding mot “stingere”.
  - Fritt mottak.
- Vanlige situasjoner under frisparkspill:
  - Når starter kampklokken.
  - Ulovlig wedge.
  - Blokkering i ryggen (BIR).
  - Blokkering under livet (BUL).
  - Holding mot “stingere”.
- Hvordan man gjennomfører:

- Myntkast.
- Måling.
- Ballhåndtering.
- Timeouter.
- Skader.